



BOULETTES À LA SAUCE TOMATE ET AU POIVRON

Avec des pommes de terre et une salade



ESPIGA TINTO

Ce rouge portugais se boit facilement et accompagne à merveille les boulettes à la sauce tomate.



Oignon



Poivron rouge *



Persil plat frais *



Œuf plein air *



Hachis de bœuf *



Pommes de terre Nicola



Tomates pelées



Mâche *

Total : 40-45 min. Discovery

Facile

À manger dans les 5 jours

Les boulettes sauce tomate sont un véritable classique de la cuisine belge. Pour cette recette, vous allez ajouter du poivron rouge à la sauce pour être sûr de consommer assez de légumes. Et vous allez former les boulettes vous-même : n'ayez pas peur de vous salir les mains !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, 2 casseroles avec couvercle, sauteuse, fouet et saladier.

Recette de **boulettes à la sauce tomate et au poivron** : c'est parti !



1 FORMER LES BOULETTES

Émincez l'**oignon**, taillez le **poivron rouge** en petits dés et hachez grossièrement le **persil plat frais**. Dans un bol, mélangez 1/3 de l'**oignon**, 2 cc de moutarde par personne, l'**œuf**, la chapelure, le **hachis de bœuf** ainsi que du sel et du poivre. Formez environ 4 boulettes de la taille d'une balle de golf par personne. Si le mélange est trop humide, ajoutez de la chapelure (voir conseil).



4 POCHER LES BOULETTES

Portez à nouveau le reste de bouillon à ébullition, puis pochez (voir « Le saviez-vous ? ») les **boulettes** 5 minutes. Retirez les **boulettes** du bouillon et ajoutez-les à la sauce tomate. Mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit bien chaud.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et laissez-les entières. Ajoutez les **pommes de terre** à la casserole et faites-les cuire 18 à 24 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, préparez le bouillon dans l'autre casserole.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Incorporez la vinaigrette à la **mâche** et au reste de **poivron**.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Pocher signifie faire cuire dans un liquide, par exemple du bouillon, ce qui permet aux boulettes de rester délicieusement tendres.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites-y cuire le reste d'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la farine et touillez 1 minute (voir conseil). Baissez le feu sur moyen-doux et ajoutez 3 cs de bouillon par personne. À l'aide du fouet, remuez immédiatement jusqu'à obtenir un ensemble homogène. Ajoutez les **tomates pelées** et la moitié du **poivron**, remuez bien, puis salez et poivrez. Laissez la sauce mijoter 5 à 6 minutes.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes. Disposez les **boulettes** et la **sauce** à côté et garnissez les **pommes de terre** de **persil plat**. Accompagnez le tout de la **salade**.

★CONSEIL

Si vous n'avez pas de chapelure, vous pouvez utiliser des biscottes émiettées. Et si vous n'avez pas non plus de biscottes, préparez les boulettes sans chapelure, mais réduisez alors la quantité d'œufs pour que le mélange ne soit pas trop humide. Les boulettes seront cependant moins nourrissantes ainsi !

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Œuf plein air (pc) 3) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hachis de bœuf (g) *	120	240	360	480	600	720
Pommes de terre Nicola (g)	300	500	750	1000	1250	1500
Tomates pelées (boîte)	200	400	600	800	1000	1200
Mâche (g) 23) *	40	60	90	120	140	160
Moutarde* (cc)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Chapelure* (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Bouillon de bœuf* (ml)	750	1500	2250	3000	3750	4500
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Farine* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	381 / 91
Lipides total (g)	38	4
Dont saturés (g)	13,1	1,4
Glucides (g)	73	8
Dont sucres (g)	21,2	2,3
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	47	5
Sel (g)	2,0	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 45 | 2017